



Uutiskirje Helmikuu 2026

Valon lisääntyminen lisää myös tarmoa mieliin ja toimintaan. Tämä aika on se, jolloin on hyvä heräillä uuteen kevääseen. Ja uuden oppimiseen. Kevääntyviä päiviä toivottelee Jarkko U.



Harraste- ja yhdistystoiminnan koulutukset

Koulututusten esittelyt saat itsellesi [tästä](#)

16.-17.3. Improvisaatiokurssi. Kiipulan koulutus- ja kuntoutuskeskus, Turenki. Improvisaatiossa heittäydytään esitykseen yleisön kanssa vuorovaikutuksessa. Kyse on yhteisestä leikistä, jossa myös mielikuvitus saa viedä. Koska vuorovaikutuksessa on oltava hyvin läsnä, improvisoiminen kehittää vuorovaikutusta, ryhmätyötaitoja ja valmiutta toimia erilaisissa tilanteissa. Kurssilla työskennellään erilaisten leikkien, harjoitteiden ja pienten esitysten parissa. Tämä mahdollistaa myös oman ja ryhmän toiminnan tarkkailun ja itsetuntemuksenkin vahvistumisen. Kurssin hinta on 150 € majoituksella ja 100 € ilman majoitusta. Viimeinen ilmoittautumispäivä tähän koulutukseen on **1.3.**

30.-31.3. Opintovastaavien kurssi. Scandic Eden Nokia. Kurssi antaa selkeyttä ja varmuutta EKL-yhdistyksen opintovastaavan tehtäviin. Kurssin keskeisinä sisältöinä ovat koulutuksen suunnittelu osaamisperusteisesti sekä koulutusavustusten hakeminen ja raportointi. Aiempien opintovastaavien kurssien tavoin yhteisillä keskusteluilla ja kokemusten vaihdolla on tällä kurssilla vankka jalansija. Koulutuksen hinta on 150 € majoituksella ja 100 € ilman majoitusta. Viimeinen ilmoittautumispäivä tähän koulutukseen on **15.3.**

16.4. Ravitsemus ja liikunta ikäihmisellä. Metso-kirjasto, Tampere. Tässä koulutuksessa tutustumme ikäihmisten ravitsemus-

ja ruokasuositukseen ja niissä tapahtuneisiin muutoksiin sekä pohdimme omia ruokailutottumisiamme suhteessa annettuihin suosituksiin. Tarkastelemme myös liikunnan, levon ja ravitsemuksen välisiä suhteita sekä tutustumme helppoihin, mutta tehokkaisiin liikuntaharjoitteisiin ja lihashuoltoon. Koulutuksen hinta on 30 € (hinta sisältää iltapäiväkahvit). Viimeinen ilmoittautumispäivä tähän koulutukseen on **1.4.**

20.-22.4. Koulutuksia EKL-risteilyllä. Teemoina mm. tekoäly yhdistystoiminnassa, paikallisten kampanjoiden tai vierailutoiminnan suunnittelu sekä kotisivujen rakentamiseen ja päivittämiseen saatavissa oleva tuki. Lisätietoa risteilystämme [tästä](#) linkistä.

25.-26.5. Kuorokurssi. Taiga Resort, Haukipudas. Kuorokurssilla opimme kuorossa laulamista alkaen äänenavauksesta sekä laulu- ja hengitystekniikoiden harjoittelusta ja edeten kuorolaulujen yhteiseen tulkintaan sekä teksteistä ja musiikista nousevien tulkintamahdollisuuksien toteuttamiseen. Tämä kurssi sopii niin kuoron ohjaajille kuin kuoroissa laulaville. Koulutuksessa edetään siinä määrin verkkaiseen tahtiin, että se sopii hyvin niin aloittelijalle kuin myös kuorotoiminnassa jo pidemmän aikaa mukana olleelle. Koulutuksen hinta on 150 € majoituksella ja 100 € ilman majoitusta. Viimeinen ilmoittautumispäivä tähän koulutukseen on **3.5.**

Harraste- ja yhdistystoiminnan koulutukset

Verkkokoulutukset helmikuu-maaliskuu



Kaikki alla olevat verkkokoulutukset ovat maksuttomia. Koulutuksen yhteydessä on tieto kenelle voit ilmoittautua tai miten voit osallistua. Koko listaus verkkokoulutuksista löytyy [kotisivuiltamme](#). Koulutukset alkavat klo 13 ellei kyseisen koulutuksen kohdalla toisin mainita.

17.2. Yhdistyksen taloudenhoito. Ilmoittautumiset jarkko.utriainen@ekl.fi

19.2. Digiturvallisuus pankkiasioissa. Osallistumislinkki on [kotisivullamme](#)

26.2. Eläkkeensaajan mielen hyvinvoinnin vahvistaminen. Ilmoittautumiset jussi.keranen@ekl.fi

5.3. klo 17. Päihteet ja ikääntyminen. Osallistumislinkki tulee [kotisivullemme](#)

9.3. Tunne tunnehuujaukset netissä. Ilmoittautumiset
jarkko.utriainen@ekl.fi

17.3. Tekoäly yhdistystoiminnassa. Ilmoittautumiset
jarkko.utriainen@ekl.fi

19.3. Muistisairaahan kohtaaminen yhdistystoiminnassa.
Ilmoittautumiset jarkko.utriainen@ekl.fi

25.3. Turvallinen tunnistautuminen: Nordea ID perhe.
Osallistumislinkki on [kotisivullamme](#)

26.3. Voimavarat vaikeissa hetkissä. Ilmoittautumiset
jussi.keranen@ekl.fi

EKL Verkkokoulutus

Lisätiedot

jarkko.utriainen@ekl.fi / 050 436 3449 / EKL Koulutuksen [kotisivut](#)

Uutiskirjeen jakelu: EKL-yhdistysten ja piirien opinto- ja viestintävastaavat,
Pro Seniorit Seniorikerhot, uutiskirjeen tilanneet, liiton henkilökunta.

Tilaa EKL Koulutuksen uutiskirje



EKL Koulutus

jarkko.utriainen@ekl.fi

050 436 3449

Osoitelähde: Asiakasrekisteri. Jos et halua meiltä enempää postia, [poistu](#) postituslistalta.

[Tietosuojaseloste](#)